

Spanish Translation of the Core Nutrition Messages for Mother



Developing Healthy Eating Habits

**April 2014
Office of Policy Support
Food and Nutrition Service
United States Department of Agriculture**

Contents

| | |
|---|----|
| Acknowledgements | 3 |
| Introduction | 4 |
| Fruit and Vegetables Messages & Supporting Content..... | 5 |
| Milk Messages & Supporting Content..... | 13 |
| Whole Grains Messages & Supporting Content..... | 23 |
| Child Feeding Messages & Supporting Content..... | 35 |

Acknowledgements

The United States Department of Agriculture (USDA) Food and Nutrition Service (FNS) recognizes the following persons and organizations for providing their extensive technical expertise and guidance in translating and modifying the core nutrition messages for moms for Spanish speaking audiences:]

FNS Core Nutrition Message Spanish Translation Workgroup

| | |
|---|--|
| Kari Bachman, MA New Mexico State University Cooperative Extension Service | Fabio Loaiza, MS Institute for Family Health WIC Program |
| Jinan Banna, Ph.D., RD University of Hawaii at Manoa | Grisel Maldonado, PhD., MPH, LND, IBCLC, Puerto Rico WIC Program |
| Denise Benoit-Moctezuma, MPH University of Maryland Extension | Iris E. Marchante, MS, RD, CLC New York State Department of Health |
| Maira A. Campillo, RD, CLEC Clinicas de Salud del Pueblo, Inc. | Bertha Mendoza, MS Kentucky State Research and Extension Southwest Area Office |
| Glenda Canaca, MD Prevention Research Center, University of New Mexico | Britt Rothberg, MS, RDN, LD Emory School of Medicine |
| Virginia Chaidez, Ph.D., RD CalFresh Nutrition Education Program State Office | Olga Santiago, Ph.D., MHSA Michigan State University Extension |
| Dolores Hernandez, RD University of California Los Angeles | Poppy Strode, MS, MPH, RD California Department of Health/WIC Division |
| Yenory Hernandez-Garbanzo, Ph.D. Texas A&M University | Paola Velez, RD, CD Utah Department of Health/WIC |

Contract Support:

Spectrum Science
Communications
2001 Pennsylvania Avenue, NW
Washington, DC 20006

Project Staff:

Luke Dickinson, Vice President
Leticia Diaz, Account Supervisor
Juanita Panlener, Account Supervisor

Project Officer:

Judy Wilson, Senior Nutrition Advisor
Office of Policy Support
Food and Nutrition Service
3101 Park Center Drive
Alexandria, VA 22302-1500

Introduction

As part of its ongoing efforts to improve the nutrition of children and low-income families, the USDA Food and Nutrition Service (FNS) developed and disseminated Core Nutrition Messages (CNM), supporting content (tips, advice, guidance and recipes) and communication tools. The primary target audience for these materials is moms of children 2-10 years of age, as research shows that mothers have a tremendous influence over the food and feeding environments of their households and the development of healthful eating habits of their children.



The CNM and related resources complement and help to communicate top-line messages of the Dietary Guidelines for Americans (DGAs) and MyPlate in ways that resonate with low-income mothers. The consumer-tested materials are designed for use in the nutrition assistance programs administered by FNS to assist nutrition educators and others who work with this audience in delivering consistent and accurate messages that support national goals and the agency's priorities. The English materials were tested with low-income African American, Caucasian, and Hispanic women with children aged 2-10 years of age.

With the aid of partners and the contractor Spectrum Science Communications (Spectrum), FNS translated the Core Nutrition Message (CNM) and related tips into Spanish, modifying them to reflect the dialect and culture of Mexican Americans. To ensure that the language and image revisions were clear, feasible, culturally relevant and motivating to the target audience, Spectrum coordinated a round of evaluative research. Focus group testing was executed in April 2013 in three cities in Texas (Houston, San Antonio and Corpus Christi). Each focus group included eight to 10 women from the target audience (Mexican American mothers who primarily speak Spanish with children aged 2 to 10 and who participate in or are eligible for one or more of the nutrition assistance programs). All participants had a household income at or below 185 percent of the Federal poverty line. The focus groups were conducted entirely in Spanish.

The final Spanish language products are based on the research as well as input from the CNM Spanish Translation Workgroup. These resources were then analyzed for readability using the Fernández-Huertas Reading Ease Score (RES) test.

Fruits and Vegetables Messages with Supporting Tips, Advice, and Guidance

Motivate mothers to make half their plate fruits and vegetables, and help their kids do so too with these consumer-tested resources. Use the messages, tips, guidance and photos to emphasize the importance of role modeling, keeping fruits and vegetables accessible, and involving kids in food selection and preparation.

Make half your plate fruits and vegetables.



Messages for Moms of Preschool Kids



Ellos aprenden observándola. Coma frutas y verduras y sus hijos también lo harán.



Ellos siguen su ejemplo. Coma frutas y verduras y sus hijos también lo harán.

Messages for Moms of Elementary School Kids



¿Quiere que sus hijos tengan aperitivos saludables?
Asegúrese de poner frutas y verduras a su alcance.



Cuando llegan a casa con hambre, tenga frutas y verduras listas para comer.



Permita que sus hijos escojan frutas y verduras.
Ayúde a sus hijos a escoger las frutas y verduras en el supermercado.

Supporting Content for Fruits and Vegetables

The tips, advice, and guidance provided below are shown with suggested messages. However, most of these materials can complement other fruits and vegetables messages as well. Use the approaches (stories, Q & A and/or tips) that are most effective for your audience. See <http://www.fns.usda.gov/core-nutrition/fruits-and-vegetables> for examples of materials and resources.

MESSAGE: Ellos aprenden observándola. Coma frutas y verduras y sus hijos también lo harán.

Experiencia de una mamá:



“Mi hija de 3 años capta muchas cosas. Le encanta copiar lo que hago. Algunas veces pide un alimento que me vio comer. ¡Y yo ni siquiera sabía que me estaba observando! Por eso, trato de comer frutas y verduras. Así ella también las va a querer comer. Mi doctor me explicó que los niños aprenden sus hábitos alimenticios cuando son pequeños. Quiero que mi niña aprenda a comer frutas y verduras para que sea saludable. Me siento bien porque le estoy enseñando algo que le va a servir de por vida”.

¿Cómo puedo ayudar a que mi hijo coma más frutas y verduras?

- **Coman juntos.** Deje que su niño la vea disfrutar las frutas y las verduras en las comidas y en las meriendas.
- **Llévelo con usted.** Enséñele a su hijo que una fruta entera es un excelente aperitivo para comer en el parque o en el centro comercial. Ponga manzanas, naranjas o plátanos en su bolsa para tener un aperitivo rápido.
- **Comparta la aventura.** Prueben nuevas frutas y verduras juntos.
- **Prepárenlas juntos.** Enséñele a su hijo cómo partir la lechuga con sus manos o agregar pedazos de verduras a la pizza.



¿Por qué es importante lo que yo haga?

- **Ellos aprenden observándola.** Los niños tienen curiosidad cuando la ven comer frutas y verduras. Antes de que se dé cuenta, van a querer probar lo que usted come.
- **Usted les enseña lecciones para toda su vida.** Es normal que los niños de 2 a 5 años sean remilgosos para comer. Ayúdelos a aumentar los tipos de frutas y verduras que les gustan dándoles un buen ejemplo.

¿Qué tipos debemos comer?

- Las frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas son todas opciones buenas. Compre un poco de cada una para que duren hasta la próxima vez que vaya a la tienda.
- Las verduras congeladas tienen tantas vitaminas y minerales como las frescas. Elija paquetes que contengan verduras — y nada más—sin grasa, sal o azúcar agregados.
- Compre frutas enlatadas en envases que dicen “100% juice” (100% en jugo) o que están envasadas en agua.
- Enjuague los frijoles y las verduras enlatadas con agua fría para quitarles la sal.
- Busque las verduras enlatadas que digan “No added salt” (sin sal agregada) en la parte delantera de la lata. Cómprelas cuando estén en oferta.
- Las verduras cocidas o las frutas maduras que están cortadas en pequeños trozos resultan más fáciles de comer para sus hijos.



MESSAGE: Permita que sus hijos escojan frutas y verduras. Ayúdelos a escoger las frutas y verduras en el supermercado.

Consejos útiles

P. ¿Cómo puedo lograr que mi hijo me ayude a elegir las frutas y las verduras?

R. Intente algunas de estas ideas:

- Antes de ir al mercado, revisen juntos el folleto de ofertas del mercado. Pídeles que escojan las frutas y verduras que van a comprar. Utilice juegos acerca de frutas y verduras para que los niños se emocionen al seleccionarlas en el supermercado.

Por ejemplo: Motive a su hijo a que descubra cuántos colores puede incluir en las opciones de frutas y verduras. Diferentes colores contienen distintos nutrientes. Una mezcla de colores les brinda las diferentes vitaminas y minerales que necesitan para mantenerse sanos.

- Anime a su hijo a elegir entre varios tipos de frutas y verduras – enlatadas, congeladas y frescas. Todas ellas contienen importantes vitaminas y minerales. Además, las comidas enlatadas y congeladas duran más tiempo. Compre verduras enlatadas sin sal agregada y frutas enlatadas sin azúcar agregada o envasadas en 100% jugo de frutas.



- Pida a sus niños que elijan una fruta o una verdura como aperitivo o postre.

Experiencia de una mamá: Comer un arco iris de frutas y vegetales



Sé que los niños necesitan una variedad de alimentos para mantenerse saludables. Hace poco me enteré que comer frutas y verduras de diferentes colores les brinda una variedad más amplia de los nutrientes que necesitamos. Así

que, como una actividad divertida, cuando llevo a mis hijos al mercado de frutas y verduras o a la tienda de comestibles, les pido a cada uno que elija una fruta o verdura de diferente color. Están más dispuestos a probar algo nuevo cuando lo eligen ellos mismos. Y mientras más colores del arco iris prueban mis hijos, más nutrientes obtienen.

MESSAGE: Cuando llegan a casa con hambre, tenga frutas y verduras listas para comer.



Experiencia de una mamá: Cuando mis niños tienen hambre, preparo meriendas saludables:

“Tengo hambre”. Esto es lo primero que dicen mis hijos al cruzar la puerta. Necesito tener algo para alimentarlos—y rápido. A veces van a la cocina a buscar sus propios aperitivos. Me he dado cuenta que cuando pongo frutas y verduras en un lugar donde mis niños las puedan ver, se las comen. Ahora tengo verduras cortadas visible en una parte baja del refrigerador y un plato de fruta fresca en la mesa de la cocina. Cuando no tengo frutas y verduras frescas, uso enlatadas o congeladas. Necesito planearlo un poco más, pero vale la pena. Sé que las frutas y las verduras los mantienen saludables.

Mantenga las frutas y las verduras en lugares fáciles de ver

- Tenga siempre un plato de frutas frescas lavadas en la mesa de la cocina.
- Ponga frutas y verduras cortadas y lavadas en el refrigerador donde sus hijos las puedan ver.

Prepare con anticipación meriendas con frutas y verduras

- Mezcle verduras con pasta cocida y aderezo italiano sin grasa.
- Corte pedazos de manzanas. Sumerja los pedazos en jugo de piña o de naranja para evitar que se oxiden y cambien de color. Guarde los pedacitos de manzana en bolsitas de plástico para aperitivos o en tazones tapados en el refrigerador.
- A los niños les encanta remojar las verduras frescas en un aderezo. Corte las verduras, y guárdelas cerca del aderezo en el refrigerador donde sus hijos las puedan ver.





MESSAGE: ¿Quiere que sus hijos tengan aperitivos saludables? Asegúrese de poner frutas y verduras a su alcance.

¡Aperitivos deliciosos! Las recetas que encantan tanto a las mamás como a los niños

Varas de fruta con aderezo de Princesa Rosa o aderezo de Pantano

Ponga trozos de fruta en palillos, brochetas o popotes.

Cubra la fruta con plástico y guarde en el refrigerador hasta la hora del refrigerio.

Sirva con yogur de fresa bajo en grasa (aderezo de Princesa Rosa) o de lima (aderezo de Pantano).



Paquetes de aperitivos con decoraciones

Llene pequeños envases o bolsas para aperitivos con verduras en trozos.

Añada un pequeño envase con aderezo sin grasa para poner en las verduras.

Decore el exterior de las bolsas con calcomanías que sean atractivas para los niños.

Guarde los aperitivos en el refrigerador en un lugar donde sus hijos los puedan ver fácilmente.

Hágale más sabroso a sus hijos comer sus verduras favoritas con estos ricos aderezos

Aderezo de miel y mostaza (1 porción equivale a 2 cucharadas de aderezo)

1/4 de taza de yogur natural sin grasa

1/4 de taza de crema agria baja en grasa

2 cucharaditas de miel

2 cucharaditas de mostaza

Mezcle todos los ingredientes. Guárdelos en un envase cerrado en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.



Aderezo con su especia preferida

1 taza de "sour cream" (crema agria) sin grasa

1 taza de yogur natural sin grasa

1 cucharada de su especia preferida — en polvo

Mezcle todos los ingredientes. Guárdelos en un recipiente cerrado en el refrigerador. Rinde 16 porciones.



Guacamole

2 aguacates medianos maduros

1 cucharada de jugo de limón

¼ de taza de salsa picante

Puñado de cilantro

1/8 de cucharadita de sal

Pele y corte los aguacates. Mezcle el aguacate con el jugo de limón en un tazón pequeño. Agregue la salsa y la sal. Aplaste con un tenedor.

Tápelo y guárdelo en el refrigerador. Rinde 12 porciones.



Milk Messages with Supporting Tips, Advice, and Guidance

Use the messages, tips, guidance and photos to capture the attention of moms and motivate them to make the “switch to fat-free or low-fat (1%) milk” and other low-fat dairy foods and serve them as part of family meals and snacks.

Switch to skim (fat-free) or low-fat (1%) milk.



Messages for Moms of Preschool Kids



No hay poder como el poder de mamá.

Usted es una influencia positiva en la vida de sus hijos. Ayúdelos a desarrollar hábitos alimenticios saludables para toda la vida. Ofrezcales leche descremada y yogur sin grasa o bajos en grasa (1%) con sus comidas y meriendas.

[Note: This message is also for mothers of elementary school aged kids, who also found it engaging and relevant.]



La mamá es la primera maestra de su hijo.

Usted les enseña al dar el ejemplo. Cada vez que bebe leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) o que come yogur bajo en grasa, está dando a sus hijos una lección de cómo comer para tener una buena salud. Es una lección que durará el resto de sus vidas.



Cuerpos fuertes necesitan huesos fuertes.

Dele a su niño en edad preescolar leche o yogur descremados (sin grasa) o bajo en grasa (1%) en sus comidas y meriendas. Estos alimentos están llenos de vitaminas, minerales y proteínas para tener huesos fuertes y sanos.

Messages for Moms of Elementary School Kids



Ellos aún están creciendo.

Ayúdelos a crecer sanos y fuertes sirviéndoles leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) con sus comidas.



La leche es importante.

Los niños de todas las edades, y también los adultos, necesitan el calcio, las proteínas y vitamina D que se encuentra en la leche para tener huesos, dientes y músculos fuertes. Sirva leche descremada o yogur sin grasa o bajo en grasa en comidas y meriendas.

Supporting Content for Milk

The tips, advice, and guidance provided below are shown with suggested messages. However, most of these materials can complement other milk messages as well. Use the approaches (stories, Q & A and/or tips) that are most effective for your audience. See <http://www.fns.usda.gov/core-nutrition/milk> for examples of materials and resources.

MESSAGE: No hay poder como el poder de mamá. Usted es una influencia positiva en la vida de sus hijos. Ayúdelos a desarrollar hábitos alimenticios saludables para toda la vida. Ofrezcales leche descremada y yogur sin grasa o bajos en grasa (1%) con sus comidas y meriendas.



Experiencia de una mamá:

Utilizar el “Poder de mamá” para el bien

Como mamá, mi trabajo es asegurarme de que mi familia tenga los alimentos que necesitan cada día – como la leche. Por eso les sirvo leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) a mis hijos. También tengo yogur y queso bajo en grasa y sin grasa en casa para hacer aperitivos saludables. Esto ayuda a mis hijos a comer mejor, a desarrollar hábitos sanos y a crecer fuertes.

- **Cuando se trata de hacerlo divertido, he aquí algunas ideas que funcionan para nosotros:**
- **Tenga leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) en el refrigerador para las meriendas.** Un vaso de leche fría tiene un gran sabor y es una manera fácil de recuperar la energía de los pequeños después de jugar.
- **Hágalo especial:** En los días fríos, todos disfrutamos de leche caliente con canela y un toque de extracto de vainilla.
- **Preparen las meriendas y las comidas juntos:** Una vez a la semana los niños y yo hacemos licuados. Mezclamos leche baja en grasa (1%) con sus frutas favoritas o con jugo 100% de fruta, y yogur bajo en grasa.
- **Mezcle la leche, el queso y el yogur con otros alimentos.** Yo pongo yogur natural sin grasa sobre papas horneadas. Sabe a “sour cream” (o crema agria) y mis hijos no sienten la diferencia. Cuando hago avena, uso leche baja en grasa (1%) en lugar de agua para darle un gran sabor y nutrición. De vez en cuando, rocío queso bajo en grasa en comidas como pollo, fideos integrales o verduras.



MESSAGE: La leche es importante. Los niños de todas las edades, y también los adultos, necesitan el calcio, las proteínas y vitamina D que se encuentra en la leche para tener huesos, dientes y músculos fuertes. Sirva leche descremada o yogur sin grasa o bajo en grasa en comidas y meriendas.

Las mamás suelen preguntar:



P. ¿Qué cantidad diaria de leche necesita mi familia?

R: La cantidad de leche que necesitamos al día depende de la edad. Los niños pequeños necesitan 2 tazas de medir, mientras que los niños mayores y los adultos necesitan 3 tazas de medir. Estas son las recomendaciones diarias según la edad:

| Edad | Cantidad diaria recomendada de tazas de medir* |
|-----------------------|--|
| Niños de 2 a 3 años | 2 tazas (16 onzas) |
| Niños de 4 a 8 años | 2 ½ tazas (20 onzas) |
| Chicos de 9 a 18 años | 3 tazas (24 onzas) |
| Adultos | 3 tazas (24 onzas) |

*1 taza equivale a 8 onzas

P. ¿Toman mis niños suficiente leche en la escuela?

R: Probablemente no. La mayoría de los niños sólo toman 1 taza (8 onzas) de leche baja en grasa como parte del almuerzo escolar. Por lo tanto, para lograr que tomen la cantidad que necesitan todos los días, muchos niños también tienen que tomar algo en casa.

P. ¿Cómo puedo ayudar a mi familia a tomar la leche diaria que necesitan?

R: Trate de hacer que la leche forme parte de las comidas y las meriendas que consumen en casa. Un vaso de leche fría va bien con la cena, y después de jugar o de la escuela. Ofrézcales alimentos elaborados de leche como yogur sin grasa o bajo en grasa – como aperitivos y postres. Ocho onzas de yogur son casi lo mismo que una taza de leche. También puede probar pequeñas cantidades de queso bajo en grasa como aperitivo. Aproximadamente 1½ a 2 onzas de la mayoría de quesos duros equivalen a una taza de leche. Pruebe cortar un bloque de queso de ocho onzas en ocho porciones pequeñas iguales – cada pieza será de aproximadamente 1 onza. Además, un queso en bloque es normalmente más barato que el queso rebanado. Si compra queso rebanado, cuente cada rebanada como si fuera 1/3 de taza de leche.



Estas son otras ideas – marque las que planea utilizar.

|  | Deles La Leche Que Necesitan | <i>¡Probado!</i> |
|---|---|------------------|
| | a) Usar leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) en vez de agua para hacer avena y cereal caliente en el desayuno. | |
| | b) Servir yogur sin grasa o bajo en grasa como merienda. Mezclarlo con frutas y nueces. | |
| | c) Para el desayuno, pruebe hacer un sándwich de queso bajo en grasa hecho a la plancha. | |
| | d) Hacer un aderezo para las frutas y las verduras hecho de yogur sin grasa o bajo en grasa. | |
| | e) Hacer flan elaborado con leche descremada (sin grasa) o baja en grasa. | |

MESSAGE: La mamá es la primera maestra de su hijo. Usted les enseña al dar el ejemplo. Cada vez que bebe leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) o que come yogur bajo en grasa, está dando a sus hijos una lección de cómo comer para tener una buena salud. Es una lección que durará el resto de sus vidas.

La Leche Descremada (sin grasa) o Baja en Grasa (1%) Contiene Los Nutrientes Que Todos Necesitan

¿Sabía que la leche está llena de vitaminas, minerales y proteínas, con nueve (9) nutrientes esenciales? Y aún mejor, la leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) también proporciona esta nutrición, sólo que sin la grasa extra que está en la leche entera y en la leche reducida en grasa (2%). Sin embargo, muchos niños no toman suficiente leche para seguir fortaleciendo su cuerpo a medida que siguen creciendo. Esto es lo que la leche descremada (sin grasa) o baja en grasa y sus nutrientes pueden hacer por su familia:



La leche ayuda al movimiento de los músculos y los recarga después de jugar.

La leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) es saludable para el corazón.

Las proteínas y otros nutrientes en la leche ayudan a los niños a crecer y a fortalecer sus músculos y tejidos.

Usted y sus niños necesitan calcio y vitamina D para tener huesos fuertes.

El calcio en la leche ayuda a mantener unos dientes fuertes para tener una bella sonrisa.

La leche está llena de nutrientes como el potasio y el fósforo que necesitan niños y adultos para tener una buena salud.

Demuestre su poder de mamá y sirva leche descremada o yogur sin grasa o bajos en grasa (1%) a su familia para fomentar una vida de alimentación sana. Los estudios demuestran que los adultos que toman leche son menos propensos a sufrir enfermedades cardíacas, diabetes del tipo 2 o presión arterial alta.

MESSAGE: **Cuerpos fuertes necesitan huesos fuertes.** Dele a su niño en edad preescolar leche o yogur descremados (sin grasa) o bajo en grasa (1%) en sus comidas y meriendas. Estos alimentos están llenos de vitaminas, minerales y proteínas para tener huesos fuertes y sanos.

Las mamás suelen preguntar:



P: ¿Proporciona la leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) la misma buena nutrición que la leche entera?

R: Si. La leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) contiene las mismas vitaminas y minerales como calcio, potasio, magnesio, vitamina D y otras necesarias para mantener el cuerpo creciendo fuerte y saludable.

P: ¿Por qué debo cambiar la leche entera por leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%)?

R: La leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) es mejor para su salud y la de sus hijos. Proporciona los mismos nutrientes que otros tipos de leche, sin las grasas saturadas. Las grasas saturadas en otros tipos de leche aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas. Además la leche descremada (sin grasa) o baja en grasa contiene menos calorías. Y controlar el consumo de calorías ayuda a controlar el peso corporal.

P: Mi familia ha tomado leche entera durante años. ¿Cómo voy a lograr que ahora tomen leche baja en grasa?

R: Pruebe estos consejos para hacer más fácil el cambio a la leche baja en grasa:

- **Tómelo con calma.** Si su niño pequeño o su familia toma leche entera, primero cambie a leche reducida en grasa (2%) por unas cuantas semanas, luego cambie a leche baja en grasa (1%). Más tarde, puede probar la leche descremada (sin grasa).
- **Pruebe el yogur bajo en grasa.** Si a algunos miembros de la familia no les gusta la leche, intente ofrecerles yogur descremado (sin grasa) o bajo en grasa.
- **Pruebe diferentes formas de queso bajo en grasa.** Hay muchos tipos de queso que puede probar. Por ejemplo empiece con el queso bajo en grasa – es delicioso derretido en un bolillo integral.



MESSAGE: Ellos aún están creciendo. Ayúdelos a crecer sanos y fuertes sirviéndoles leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) con sus comidas.

Las mamás suelen preguntar:



P. ¿Por qué es tan importante que mi niño de primaria tome leche?

R. Al igual que los niños de todas las edades, los niños de primaria aún están creciendo. Por eso es importante que beban la cantidad recomendada de leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) para crecer fuertes y saludables. Para los niños de entre 9 y 13 años, es de aproximadamente 3 tazas de leche al día. Y la leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) contiene nueve nutrientes claves como calcio, proteínas y vitamina D, sólo que sin el exceso de grasas saturadas.

P. ¿Cómo puedo aumentar la cantidad de leche que toma mi hijo?

R. Aquí le damos algunos consejos que pueden utilizar las mamás para lograr que sus hijos beban más leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%):

- Sírvales leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) con los alimentos o en las meriendas.
- En el refrigerador, ponga la leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) a la vista de sus niños. Así, podrán verla y pedirle un vaso para tomar o para añadirla a su cereal de granos integrales.
- Agregue leche a algunos de los alimentos favoritos de sus hijos, como las sopas o la avena. Por ejemplo, haga una sopa de tomate cremosa en lugar de la sopa clásica de tomate al agregar leche con 1% de grasa.
- De vez en cuando, deje que sus hijos prueben leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) que viene en diferentes sabores como chocolate o fresa. Compare la etiqueta de información nutricional en los envases y elija leche con menos cantidad de azúcar.
- Disfrute con su hijo un vaso de leche o yogur bajos en grasa. O, haga capas de yogur bajo en grasa y sus frutas favoritas, nueces o cereales sin sal. Hay muchos tipos de alimentos con leche baja en grasa, así que siempre hay algo que todos pueden disfrutar.



MESSAGE: No hay poder como el poder de mamá. Usted es una influencia positiva en la vida de sus hijos. Ayúdelos a desarrollar hábitos alimenticios saludables para toda la vida. Ofrezcales leche descremada y yogur sin grasa o bajos en grasa (1%) con sus comidas y meriendas.

Experiencia de una mamá:

Nunca me hubiese imaginado que la leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) es más saludable que la leche entera



La leche ayuda a los niños a crecer fuertes. Así que es importante para mí que mis hijos reciban la leche diaria que necesitan. Solía pensar que la leche descremada (sin grasa) o baja en grasa no era tan saludable como la leche entera. Luego, aprendí que tienen la misma cantidad de calcio, proteínas, vitamina D y otros nutrientes, solo que con menos grasa. Por lo tanto, mi pediatra me dijo que después de los 2 años, los niños no necesitan esa grasa. La grasa saturada en la leche aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas. Es por eso que hice la transición a leche baja en grasa (1%). Al principio, cambié a leche de 2%. Luego, después de un par de semanas cambié a 1%. Los niños ni siquiera lo notaron.

Experiencia de una mamá:

Hacer el cambio a leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%)



¡Mi pequeñita está creciendo tan rápido! Acaba de cumplir dos años. La semana pasada, su médico me dijo que debía cambiar su leche a leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%). Me dijo que ahora que cumplió los 2 años, no es recomendable tomar la leche entera porque ésta tiene grasas saturadas que aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas. Me explicó que la leche descremada (sin grasa) o baja en grasa contiene las mismas vitaminas y minerales que la leche entera – solo que sin la grasa. También es la misma leche que recibirá en la escuela cuando sea mayor. Ya que todos en mi familia somos mayores de 2 años, voy a comprar leche con 1% de grasa para toda la familia. Probaré la leche descremada (sin grasa) después de que nos hayamos acostumbrado a tomar leche baja en grasa. Me alegra saber que la leche descremada (sin grasa) o baja en grasa nos puede ayudar a mantener saludable el corazón. También es muy bueno sentir que le estoy enseñando a mi hija un hábito saludable.

MESSAGE: La leche es importante. Los niños de todas las edades, y también los adultos, necesitan el calcio, las proteínas y vitamina D que se encuentra en la leche para tener huesos, dientes y músculos fuertes. Sirva leche descremada o yogur sin grasa o bajo en grasa en comidas y meriendas.

¡Póngale energía a su día con leche!

Como mamá, quiero asegurarme de que mis hijos obtengan la energía que necesitan para crecer fuertes y estar saludables y con ánimo todo el día. Esa es la razón por la que tengo siempre a mano leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%). Le proporciona a nuestra familia el calcio, las proteínas y la vitamina D que necesitamos, sin la grasa extra de la leche entera. A mi familia le gusta la variedad, así que también tengo en el refrigerador productos de leche bajos en grasa, como yogur o queso sin grasa. Me gusta pensar que la leche, el queso y el yogur bajos en grasa son comidas saludables que dan energía a mi familia.



Aquí hay algunas maneras en que usamos la leche para tener energía todo el día:

▪ Hágalo fácil y rápido

- Agregue leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) sobre cereal integral. Derrita una rebanada de queso mozzarella bajo en grasa sobre un pedazo de pan integral para un desayuno rápido y fácil.
- Tenga leche descremada (sin grasa) o baja en grasa (1%) en el refrigerador. Un vaso de leche fría es una manera sabrosa para saciar la sed de sus hijos después de jugar o de la escuela. Y tomar leche es una forma saludable de reemplazar algunos de los líquidos que se pierden durante el día.
- Junte su fruta favorita con queso bajo en grasa y galletas integrales bajas en sodio para un aperitivo rápido y fácil.



▪ Hágalo divertido

- Ponga diferentes tipos de yogur bajo en grasa, frutas y cereales integrales en la mesa. Deje que sus hijos sean creativos y hagan sus propias combinaciones. Les encantará comer el aperitivo saludable hecho por ellos mismos y compartir la receta con sus amigos.
- Corte y ponga su fruta favorita en un tazón. Agregue leche baja en grasa con un toque de extracto de vainilla. Luego, agregue cereal integral encima para que tenga algo crujiente. A sus hijos les encantará este saludable y sabroso aperitivo.

Whole Grains Messages with Supporting Tips, Advice, and Guidance

The following messages, tips, advice, and guidance address the confusion that many mothers revealed regarding the health benefits of whole grains, how to identify them, and ways to make them a part of meals and snacks their families enjoy. Use these resources to inspire mothers to make half their grains whole grains and increase their confidence in serving whole grains as a regular part of family meals and snacks.

Make at least half of your grains whole.



Messages for Moms of Preschool Kids

Los granos integrales hacen la diferencia.



Los granos integrales le ayudan a mantener un corazón sano y son buenos para la digestión y para mantener un peso saludable. Elija los alimentos cuya etiqueta diga “100% whole wheat” (100% trigo integral) o “100% whole grains” (100% granos enteros). O compruebe la lista de ingredientes para ver si la palabra “**integral**” está después del primer ingrediente de la lista (por ejemplo, harina de trigo “*integral*”). Si es así, significa que es un producto integral.

[Note: This message is also for mothers of elementary school aged kids, who also found it engaging and relevant.]



Ofrézcales granos integrales desde una temprana edad.

Es muy fácil lograr que sus hijos se acostumbren a comer granos integrales si empieza a dárselos cuando son pequeños. Los granos integrales les proporcionan a sus niños vitaminas del complejo B, los minerales y la fibra necesaria para ayudarlos a ser fuertes y saludables.



Niños felices. Pancitas felices.

Sírvalos a sus pequeños las versiones integrales de su pan, cereal o pasta favoritos. Es una manera simple de ayudarlos a consumir más granos integrales. El comer más granos enteros con más fibra también puede facilitarles ir al baño.

Messages for Moms of Elementary School Kids



Dé los beneficios de los granos integrales a sus seres queridos y a sí misma.

Asegúrese que al menos la mitad de los granos que consuma sean integrales – como el pan, las tortillas, la pasta y los cereales. Los granos integrales son buenos para su corazón y su digestión, y le pueden ayudar a mantener un peso saludable y una buena salud en general.

[Note: This message is also for mothers of preschool aged kids, who also found it engaging and relevant.]

Preschool Image for Same Message



Empiece cada día con granos integrales.

Ayude a sus hijos a comenzar que su día de una manera saludable. Para el desayuno, sívalos granos integrales como cereal, pan, tortillas o panqueques. Los granos integrales les proporcionan a sus pequeños vitaminas del complejo B, minerales y fibra para que se sientan satisfechos por más tiempo y se mantengan alertas y concentrados en la escuela.

Supporting Content for Whole Grains

The tips, advice, and guidance provided below are shown with suggested messages. However, most of these materials can complement other whole grains messages as well. Select and use the approaches (stories, Q & A, and/or tips) that are most effective for your audience. See <http://www.fns.usda.gov/core-nutrition/whole-grains> for examples of materials and resources.

MESSAGE: Dé los beneficios de los granos integrales a sus seres queridos y a sí misma.

Asegúrese que al menos la mitad de los granos que consuma sean integrales – como el pan, las tortillas, la pasta y los cereales. Los granos integrales son buenos para su corazón y su digestión, y le pueden ayudar a mantener un peso saludable y una buena salud en general.

¿Cómo puedo saber si un grano es integral?



Asegúrese de comprar granos integrales auténticos. Vale la pena saber que su familia recibirá los beneficios de los granos integrales. Debido a que algunos alimentos que parecen ser integrales realmente no lo son, es importante saber qué buscar. Estos son algunos consejos que funcionan:

- **Elija alimentos que naturalmente son granos enteros:** Algunos alimentos siempre son granos integrales como la avena, el arroz integral, el arroz silvestre y las palomitas de maíz.
- **Compruebe la información en el paquete:** Compre pan, cereal, tortillas y pasta que diga en el paquete, “100% whole grains” (100% granos integrales) o “100% whole wheat” (100% trigo integral).

Los alimentos con las siguientes palabras en la etiqueta *no* suelen ser productos 100% integrales.

- “100% wheat” (100% trigo)
- “Multi-grain” (Multigrano)
- “Contains whole grain” (Contiene grano entero)
- “7 grains” (7 granos)
- “Cracked wheat” (Trigo partido)
- “Made with whole grains” (Hecho con granos enteros)
- “Made with whole wheat” (Hecho con trigo entero)
- “Bran” (Salvado)

- **Vea la lista de ingredientes:** Tómese unos segundos para ver si el alimento está elaborado con granos enteros. Busque la palabra “integral” después del primer ingrediente.

Algunos ejemplos de ingredientes integrales son:

- “Brown rice” (arroz integral)
- “Buckwheat” (alforfón o trigo sarraceno)
- “Bulgur wheat” (trigo bulgur)
- “Graham flour” (harina de trigo Graham)
- “Oatmeal” (avena)
- “Quinoa” (quinoa)
- “Rolled oats” (avena)
- “Whole-grain barley” (cebada integral)
- “Whole-grain corn” (maíz integral)
- “Whole oats” (avena integral)
- “Whole rye” (centeno integral)
- “Whole wheat” (trigo integral)
- “Wild rice” (arroz silvestre)



- **Los colores pueden ser engañosos.** Es posible que alimentos de color oscuro como el pan, la pasta, el arroz y las tortillas no sean 100% integrales. En cambio, puede ser que algunos alimentos de color más claro sí sean 100% integrales, como la “harina de trigo 100% blanca”. Para asegurarse de que un alimento es integral, revise los ingredientes utilizando los consejos anteriores.



¡Usted puede hacerlo!

¿Puede identificar cuál alimento es integral al leer sus ingredientes? Para que sea integral, debe ser escrita después del primer ingrediente.

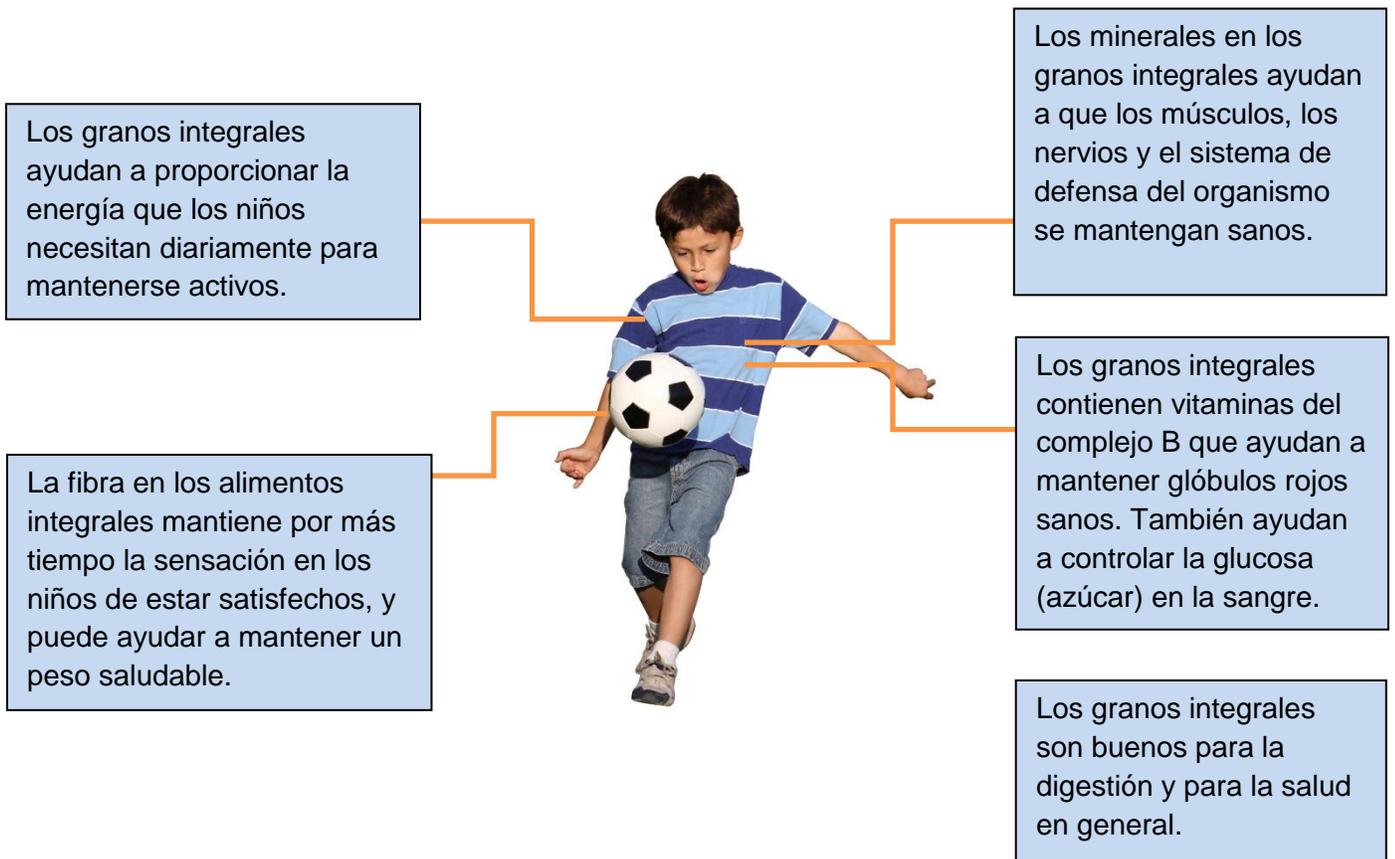
| | |
|--|--|
| | <p>A) Pan Ingredientes: harina de trigo, harina de cebada malteada, niacina, hierro, riboflavina, ácido fólico</p> |
| | <p>B) Tortilla Ingredientes: harina de trigo integral, aceite de soya, sal, maíz, almidón, almidón de trigo</p> |
| | <p>C) Cereal seco Ingredientes: harina de maíz integral, avena integral, almidón de maíz, aceite de canola, canela, azúcar morena</p> |
| | <p>D) Panecillo Ingredientes: harina de trigo sin blanquear enriquecida, azúcar, sal, aceite de soya, salvado de avena, harina de maíz amarillo, sal, cebada, centeno</p> |

Respuesta: b y c son de granos enteros porque mencionan la palabra “integral”.

MESSAGE: Los granos integrales hacen la diferencia. Los granos integrales le ayudan a mantener un corazón sano y son buenos para la digestión y para mantener un peso saludable. Elija los alimentos cuya etiqueta diga “100% whole wheat” (100% trigo integral) o “100% whole grains” (100% granos enteros). O compruebe la lista de ingredientes para ver si la palabra “**integral**” está después del primer ingrediente de la lista (por ejemplo, harina de trigo “*integral*”). Si es así, significa que es un producto integral.

Los granos integrales y la salud de su familia

Los granos integrales son fuentes ricas en vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes que ayudan a mantener a sus pequeños fuertes y saludables. Asegúrese de que sus hijos reciban los beneficios de esta nutrición “integral” todos los días. Aquí le presentamos algunos ejemplos de lo que los granos integrales pueden hacer por sus hijos.



Los adultos también se benefician de los granos integrales. Comer alimentos integrales con alto contenido de fibra puede ayudar a protegerlos de las enfermedades cardíacas, reducir el riesgo de diabetes tipo 2, mantener un peso saludable, y son buenos para la salud en general. Esos son los beneficios.

MESSAGE: Dé los beneficios de los granos integrales a sus seres queridos y a sí misma.

Asegúrese que al menos la mitad de los granos que consuma sean integrales – como el pan, las tortillas, la pasta y los cereales. Los granos integrales son buenos para su corazón y su digestión, y le pueden ayudar a mantener un peso saludable y una buena salud en general.

Granos enteros: ¿Cuánto es suficiente cada día?



P. ¿Qué cantidad de granos integrales debe comer mi familia diariamente?

R: En general la mayoría de los miembros de la familia necesitan comer aproximadamente de 6 a 8 onzas de granos diariamente, como pan, cereal, arroz, pasta y tortillas. Los niños pequeños (de 8 años o menos) necesitan un poco menos – alrededor de 3 a 5 onzas. Una buena regla general es que *por lo menos la mitad* de estos granos deben ser *integrales*. Eso es, entonces, aproximadamente 3 onzas de la cantidad total de granos que consumen los adultos diariamente, y de 1½ a 2½ onzas para los niños de 8 años o menores. (Es posible que los niños muy activos puedan necesitar más calorías y, por lo tanto, más granos.)



P. ¿Qué cuenta como una onza* de granos integrales?

R: Aquí hay unos ejemplos muy sencillos:

- 1 rebanada regular de pan integral
- 1 taza de cereal integral seco
- ½ taza de arroz integral o silvestre cocido, avena o pasta integral
- 1 tortilla integral (de 6 pulgadas de diámetro)
- 1 panqueque (de 5 pulgadas de diámetro) elaborado con harina integral
- 1 bolillo integral pequeño



P: ¿Cómo puedo lograr que mi familia consuma la cantidad diaria recomendada de granos integrales?

R: Aquí presentamos algunas maneras fáciles para incluir alimentos integrales en sus comidas durante todo el día. Cada alimento muestra la cantidad y el número de onzas de granos enteros equivalente. Recuerde que los niños de 8 años o menos necesitan un total de 3 a 5 onzas de granos cada día, así que deles la mitad de eso (aproximadamente de 1½ a 2½ onzas) de granos integrales*. La cantidad total de granos que necesitan los adultos y los niños mayores es aproximadamente de 6 a 8 onzas, por lo que ellos necesitan aproximadamente de 3 a 3½ onzas de granos integrales al día.

*Algunos niños más activos pueden necesitar más calorías y por lo tanto más granos.

Ideas Para Incluir Granos Integrales en Cada Comida

| Desayuno | Almuerzo | Merienda | Cena |
|---|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Una taza de hojuelas de cereal integral (1 onza) con leche descremada (sin grasa) o baja en grasa ▪ ½ taza de avena cocida (1 onza) integral con una fruta favorita y un poco de azúcar o miel.  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Una rebanada regular de pan tostado integral (1 onza) con una rebanada de queso bajo en grasa | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dos rebanadas regulares de pan integral (2 onzas) en un sándwich (cada rebanada de pan equivale a una onza) ▪ Una tortilla integral pequeña (1 onza) rociada con queso bajo en grasa y verduras | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tres tazas de palomitas de maíz ** (1 onza) ▪ ½ taza de hojuelas de cereal integral seco (½ onza) mezcladas con yogur bajo en grasa |  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Una taza de arroz integral o arroz silvestre cocido con una sopa con carne y frijoles (2 onzas) ▪ Una taza de pasta integral cocida (2 onzas) con salsa de tomate ▪ Un panecillo integral pequeño (1 onza) |

** Las palomitas de maíz constituyen un riesgo de asfixia para los niños menores de 4 años. Asegúrese de usar palomitas de maíz sin sal, azúcares, o grasas añadidas.

MESSAGE: **Ofrézcales granos integrales desde una temprana edad.** Es muy fácil lograr que sus hijos se acostumbren a comer granos integrales si empieza a dárselos cuando son pequeños. Los granos integrales les proporcionan a sus niños vitaminas del complejo B, los minerales y la fibra necesaria para ayudarlos a ser fuertes y saludables.

Incorporando granos integrales en el día de su niño de edad preescolar.



Los más pequeños, al igual que los adultos, necesitan comer granos integrales diariamente como parte de una dieta saludable. Al acostumbrar a los niños a comer alimentos integrales cuando son pequeños, usted ayudará a que ellos aprendan a amarlos. Es fácil hacer que los alimentos integrales formen parte de sabrosas comidas y meriendas. Estas son algunas maneras de incorporar los granos integrales al día de su niño preescolar:

Empiece el día de una manera integral

- **Mezcla de cereales** – Combine dos o tres de sus cereales integrales favoritos que tengan formas diferentes. Hábleles acerca de las formas de los cereales para ayudarlos a aprender sus nombres.
- **Avena** – Cúbrala con su fruta y especias favoritas.
- **Burrito** – Rellene una tortilla integral con verduras picadas, huevos revueltos y queso bajo en grasa.



Prepare aperitivos divertidos

- **Envuelva los aperitivos de antemano** – Empaque una bolsa para sándwich con una pequeña cantidad de cereal integral seco para que sus pequeños lo coman en el parque, el centro comercial o en el supermercado.

Haga comidas rápidas y fáciles con granos integrales

- **Elija una tortilla integral para el almuerzo** – Unte una tortilla integral con “cottage cheese” (requesón) bajo en grasa y aregue verduras picadas. ¡Caliente y sirva!
- **Haga una pizza saludable** – Cubra una tortilla integral o pan integral con rebanadas frescas de tomate, queso bajo en grasa, restos de pollo u otra carne baja en grasa y especias para pizza. ¡Calíentela y sirva!
- **Pase la pasta** – Pruebe con diferentes formas y colores de pasta integral. Rocíele un poco de aceite saludable como aceite de oliva o aceite de maíz y queso bajo en grasa. Agregue verduras picadas y especias o salsa de tomate para un rápido almuerzo o cena. Utilice pasta integral para sus recetas y en otras comidas favoritas de la familia.
- **Crema de cacahuete y un plátano en un panecillo** – Unte 1 cucharada de crema de cacahuete sobre una rebanada de pan 100% integral o en una tortilla integral. Agregue la mitad de un plátano y enróllelo. A sus hijos les encantará.
- **Quesadilla rápida**– Coloque una rebanada de queso bajo en grasa en una tortilla integral. Agregue cebolla picada, pimiento u otras verduras de colores y métalo al horno de microondas (de 45 a 60 segundos) hasta que el queso se derrita.
- **Granos ocultos** – Agregue avena, arroz integral cocido, maíz integral o migas de trigo integral a sus recetas favoritas. También puede utilizar ½ taza de harina de trigo integral cuando haga panqueques o bollos.



Ofrezca algo dulce

- **Copa de helado integral** – Espolvoree cereal integral sobre una pequeña bola de helado de yogur y cúbralo con moras o fresas u otras frutas.
- **Pan tostado dulce** – Cubra una rebanada de pan integral tostado con canela, ½ cucharadita de azúcar y puré de manzana.



MESSAGE: Niños felices. Pancitas felices. Sírvalos a sus pequeños las versiones integrales de su pan, cereal o pasta favoritos. Es una manera simple de ayudarlos a consumir más granos integrales. El comer más granos enteros con más fibra también puede facilitarles ir al baño.

Experiencia de una mamá:

Los granos integrales ayudan a mantener a mis hijos felices, sanos y sin problemas para ir al baño con regularidad



Yo solía pensar que comer sano era muy difícil. Sin embargo, seguir algunos de los mejores consejos, como el comer granos integrales, es más fácil de lo que pensaba. Los granos integrales son buenos para la digestión. Ya que contienen mucha fibra, les facilitan a mis hijos ir al baño. Veo la lista de ingredientes (en los datos de nutrición) y compro pan, pasta, cereales secos y tortillas con la palabra “integral” después del primer ingrediente. Consigo arroz integral y también avena, ya que naturalmente son granos integrales y además fáciles de encontrar. Es cierto que tal vez me tome unos minutos extra en el mercado para asegurarme de que estoy comprando granos integrales, pero vale la pena ver a mis hijos felices, saludables y sin problemas para ir al baño.

MESSAGE: Dé los beneficios de los granos integrales a sus seres queridos y a sí misma.

Asegúrese que al menos la mitad de los granos que consuma sean integrales – como el pan, las tortillas, la pasta y los cereales. Los granos integrales son buenos para su corazón y su digestión, y le pueden ayudar a mantener un peso saludable y una buena salud en general.

Experiencia de una mamá:

Descubrir los beneficios de los granos integrales



Cuando le pregunté a mi doctora qué cambio sencillo podría hacer a mi dieta para mejorar mi salud, ella dijo: “Cambia las comidas como el pan, el cereal y la pasta a sus versiones de grano integral. Los granos integrales ayudarán a tu familia a tener un corazón saludable, a controlar el peso corporal y a tener una mejor digestión. También pueden ayudar a reducir el riesgo de la diabetes tipo 2. Eso significa una mejor salud en general para toda la familia”. Así que, empecé a pensar

acerca de los granos que come mi familia, especialmente los niños. Decidí que para nuestra salud, vale la pena hacer unos pequeños cambios. Ahora compro avena, arroz integral, cereales integrales y pan 100% integral. Honestamente, hacer este cambio fue mucho más fácil de lo que pensaba. Me tomó un poco de tiempo acostumbrarme, pero ahora disfrutamos los beneficios de los granos integrales.

Child Feeding Messages with Supporting Tips, Advice, and Guidance

Use these messages and actionable tips to increase mothers' skills, confidence, and motivation in fostering healthy eating patterns in their young children by modeling healthy eating, making family meals more enjoyable, supporting independent eating decisions, etc. These resources are designed for mothers of children ages 2-5 years old.

Developing Healthy Eating Habits

Messages for Moms of Preschool Kids

Cooking and Eating Together



Cocinen juntos. Coman juntos. Platique con sus hijos. Convierta la hora de comer en un tiempo familiar.



Hagan las comidas y los recuerdos juntos. Es una lección para el resto de su vida.



Goce de la compañía de sus seres queridos mientras disfrutan las comidas en familia.

Mantenga un ambiente relajado durante la hora de la comida para fortalecer las conexiones entre familia y nutrir el cuerpo. Deje que sus pequeños elijan entre las opciones saludables que usted les proporciona. Permítales escoger cuáles alimentos ponen en sus platos y cuántos comen.

Division of Feeding Responsibility



Déjelos que aprendan mientras ellos mismos se sirven.
Permita que sus niños se sirvan por sí mismos en la cena. Enséñeles a tomar pequeñas cantidades al principio. Asegúreles que pueden servirse más si aún tienen hambre.



La paciencia es más eficaz que la presión.
Ofrezca a sus hijos nuevos alimentos. Luego, déjelos elegir cuánto quieren comer. Los pequeños pueden aprender a disfrutar nuevos alimentos cuando ellos mismos los eligen. Esto también les enseña a ser independientes.



A veces, acostumbrarse a los nuevos alimentos toma tiempo.
A los niños no siempre les va a gustar probar nuevos alimentos. Ofrézcales nuevas frutas y verduras muchas veces, servidas de distintas maneras. Deles sólo una probadita al principio y sea paciente con ellos.



Apoye su espíritu independiente a la hora de comer.
Cada comida con sus niños preescolares es una oportunidad para ayudarles a crecer y a aprender a tomar decisiones por su cuenta. Aníme sus hijos a que ellos mismos elijan alimentos saludables que les ofrece. El comenzar temprano les ayudará a desarrollar hábitos de comer saludables que durarán toda la vida.



Permita un poco para ganar mucho.

Es normal que las mamás se preocupen por los hábitos alimenticios de sus niños en edad preescolar. Ofrezcales alimentos saludables y permita que sus hijos elijan entre ellos. Así, será más probable que ellos disfruten de la hora de comida y coman lo suficiente. De esta manera, todos serán más felices.



Piense más allá de una sola comida. Tenga en cuenta lo que comerá su hijo con el transcurso del tiempo.

Las comidas y las meriendas saludables les dan a los niños varias oportunidades diarias de comer una variedad de alimentos. Si su hijo no come o come poco en una comida, no se preocupe. Él compensará con otras comidas y aperitivos para obtener con el tiempo lo que necesita para su buena salud.

Supporting Content for Child Feeding

The tips, advice, and guidance provided below are shown with suggested messages. However, most of these materials can complement other child feeding messages as well. Use the approaches (stories, Q&A, and/or tips) that are most effective for your audience. See <http://www.fns.usda.gov/core-nutrition/child-feeding> for examples of materials and resources.

MESSAGE:

Goce de la compañía de sus seres queridos mientras disfrutan las comidas en familia. Mantenga un ambiente relajado durante la hora de la comida para fortalecer las conexiones entre familia y nutrir el cuerpo. Deje que sus pequeños elijan entre las opciones saludables que usted les proporciona. Permítales escoger cuáles alimentos ponen en sus platos y cuántos comen.

Guíe el camino: Haga de la hora de la comida una experiencia relajada.



En nuestra casa, tenemos dos reglas a la hora de comer: comer en familia siempre que se pueda y mantenernos relajados. Desde que empezamos a comer juntos con más frecuencia, nuestra familia está cada vez más unida. Platicamos, nos reímos, y mis pequeños están eligiendo alimentos saludables. Además, ¡sus modales en la mesa están mejorando! Esto es lo que hacemos en nuestra casa para estar más relajados en las comidas:

- **Eliminamos las distracciones.** Apagamos la televisión y la computadora, y evitamos hablar por teléfono o enviar mensajes de texto para centrar nuestra atención en nosotros mismos.
- **Hablamos entre nosotros.** Enfocamos la conversación en lo que hicimos durante el día. Platicamos de lo que nos hizo reír o qué hicimos para divertirnos. Por ejemplo preguntamos: ¿Cuál fue la mejor parte de tu día?”
- **Pasamos nuestras tradiciones.** Les cuento a los niños acerca de las comidas que hacían mamá y la abuela que nos encantaban.
- **Dejamos que nuestros hijos elijan.** Preparamos una comida saludable y dejamos que todos, incluyendo los niños, seleccionen qué y cuánto desean comer.
- **Dejamos que todos ayuden.** Los niños aprenden practicando. Por ejemplo, el pequeño puede traer las servilletas y los hijos mayores pueden ayudar a preparar la comida y a limpiar.

MESSAGE:

Apoye su espíritu independiente a la hora de comer. Cada comida con sus niños preescolares es una oportunidad para ayudarles a crecer y a aprender a tomar decisiones por su cuenta. Anímelos a que ellos mismos elijan alimentos saludables que les ofrece. El comenzar temprano les ayudará a desarrollar hábitos alimenticios saludables que durarán toda la vida.

Estimule la independencia de los niños a la hora de comer.



Los niños pequeños aprenden rápido, por eso la hora de comer es un buen momento para ayudarles a desarrollar hábitos alimenticios saludables. Una alimentación saludable significa comer alimentos de todos los grupos. También significa comer menos alimentos con azúcar, sal o grasas sólidas añadidas (como manteca, mantequilla, o grasa de animales). Con un poco de planificación, puede dar a sus hijos más oportunidades para crecer y aprender a escoger comida saludable. Piense en esto como hace la planificación para todos los miembros de su familia. Y recuerde, no tiene que hacer todo de una vez. Intente una idea nueva a la vez, y luego, intente más.

CONSEJOS ÚTILES:

- **Establezca un horario regular para las comidas.** Los niños pequeños necesitan rutinas para practicar nuevas habilidades, como probar comida saludable.
- **Mantenga disponibles a los aperitivos saludables.** Colóquelos en un cajón o un estante al alcance de los niños. Cuando usted les dice que está bien, sus niños pueden elegir su propio aperitivo saludable.
- **Ayude a sus niños a sentirse más independientes.** Déjelos escoger entre alimentos saludables que usted les ofrece. Por ejemplo, pueden elegir entre una manzana o una naranja y una tortilla integral con salsa.
- **Haga comidas para comer con las manos.** Prepare comidas que se puedan comer con sus dedos, como trozos de verduras o frutas (no mayores a ½ pulgada). Sirva estos alimentos con aderezos. Estos son fáciles de manejar por los niños, ayudan a evitar que los niños se atoren, y además, a los niños les encanta remojar su comida en ellos.
- **Haga que sea divertido el comer alimentos saludables.** Las ideas divertidas hacen que los niños se animen a probar nuevas frutas y verduras. Haga un sándwich con una rebanada de pan integral y póngale encima un pedazo de queso bajo en grasa. Agregue círculos de tomate para hacer los ojos y una tira de pimienta o chile morrón para la sonrisa.
- **Coma con sus hijos.** Es más probable que ellos prueben nuevos alimentos si ven que usted los come y disfruta.
- **Llévelos de compras.** Pídales que elijan una nueva fruta o verdura que quieran probar en la cena.
- **Involucre a los niños.** A medida que crecen, déjelos preparar, servir y limpiar después de la comida. Por ejemplo, los niños pueden ayudar a medir, agregar ingredientes, mezclar, lavar las verduras, etc. Los niños aprenden practicando. El participar les ayuda a tener más confianza en sí mismos y a mejorar su coordinación.



MESSAGE: Permita un poco para ganar mucho. Es normal que las mamás se preocupen por los hábitos alimenticios de sus niños en edad preescolar. Ofrezcales alimentos saludables y permita que sus hijos elijan entre ellos. Así, será más probable que ellos disfruten de la hora de comida y coman lo suficiente. De esta manera, todos serán más felices.

Experiencia de una mamá: la gran recompensa



El otro día, escuché a mi hija de 4 años decirle a sus amiguitas: “¡En la cena, mi mami me permite escoger mi comida y ponerla en mi plato!” Ella estaba muy orgullosa de sí misma, y yo también. Recientemente me enteré de que dejar elegir a los niños entre varias opciones de alimentos saludables, les ayuda a desarrollar buenos hábitos alimenticios y a ser más independientes. Yo tenía problemas en lograr que probara diferentes alimentos, por lo que decidí dejarla elegir lo que quería comer. Ahora ella me dice, “Déjame probar también un poco de esa calabaza mami”. También me ayuda a planear y a hacer la cena una noche a la semana. Le encanta ser la ayudante de mamá y ¡hace un buen trabajo!

P: ¿Por qué debo dejar que mis hijos elijan los alimentos y la cantidad que desean comer?

R: Estas son algunas de las muchas razones:

Ayuda a las mamás:

- A hacer que la hora de la comida sea más agradable para todos.
- A eliminar las “luchas de poder” y las discusiones sobre la comida.



Ayuda a los niños:

- A ganar confianza en sí mismos.
- A ser más independientes mientras se ajustan a la educación preescolar.
- A tener sentido de cuándo tienen hambre y de cuándo están satisfechos.
- A aprender a comer de manera saludable ahora y por su vida.

P: ¿Cómo puedo ayudar a que mis hijos formen hábitos saludables y aprendan nuevas habilidades?

R: Siga estos consejos:

- Inclúyalos en la preparación de las comidas.
- Dé un ejemplo positivo. Ofrezca los mismos alimentos a todos.
- Establezca un horario para las comidas y para las meriendas.
- Permita que los pequeños elijan qué van a comer y que ellos mismos se sirvan de la comida que usted les proporciona.
- Confíe que con el tiempo sus hijos comerán suficientes comidas saludables.
- Tómelo con calma, relájese y disfrute de su mutua compañía a la hora de comer.



MESSAGE: Piense más allá de una sola comida. Tenga en cuenta lo que comerá su hijo con el transcurso del tiempo. Las comidas y las meriendas saludables les dan a los niños varias oportunidades diarias de comer una variedad de alimentos. Si su hijo no come o come poco en una comida, no se preocupe. El compensará con otras comidas y aperitivos para obtener con el tiempo lo que necesita para su buena salud.

Consejo de un nutrióloga



Como nutrióloga, trabajo con muchas mamás que se preocupan de que su hijo reciba la cantidad suficiente de los alimentos adecuados para crecer y desarrollarse bien. Dado que el apetito de los niños varía, yo les digo que observen lo que su hijo ha comido durante el último par de días, no sólo en una comida. En alguna comida determinada, un niño pequeño puede no comer nada o comer muy poco. Y eso es totalmente normal. También es normal que los niños pasen por un periodo en el que sólo comen

un tipo de alimento. Intente ser paciente y continúe ofreciéndoles comidas y aperitivos saludables. Incluya alimentos como leche y yogur bajos en grasa (1%), carnes con poca grasa como pollo y pescado, frutas, verduras y alimentos de granos integrales. Así es como usted se asegurará de que, con el tiempo, sus pequeños obtendrán los nutrientes que necesitan.

MESSAGE: A veces, acostumbrarse a los nuevos alimentos toma tiempo. A los niños no siempre les va a gustar probar nuevos alimentos. Ofrézcales nuevas frutas y verduras muchas veces, servidas de distintas maneras. Deles sólo una probadita al principio y sea paciente con ellos.

Ayude a que su hijo aprenda a disfrutar de una variedad de alimentos.

Ofrezca y anime a sus pequeños a probar nuevos alimentos. Cuando lo hagan, felicítelos pero no los premie con golosinas.

Los niños aprenden a disfrutar alimentos nuevos cuando:

- Se los ofrecen varias veces
- Se los sirven con alimentos que ya conocen
- Ven que sus amigos, niños mayores y adultos comen estos alimentos
- Los prueban preparados de maneras diferentes
- Los eligen ellos mismos
- Empiezan con cantidades pequeñas



Ofrézcales un alimento nuevo muchas veces. Siga intentándolo.



Trate de ofrecerles nuevos alimentos preparados de distintas maneras. Puede servir frutas y verduras crudas con un aderezo. También puede cocinar al vapor, asar y hornear verduras—e incluso algunas frutas. Por ejemplo, caliente frutas como manzanas, peras y duraznos por más o menos un minuto para darles una textura más suave. Intente lo mismo con frutas enlatadas, congeladas o frescas – sólo fíjese que las frutas enlatadas o congeladas estén envasadas en jugo 100% de fruta y que no contengan azúcar agregada.

Muchos niños pequeños necesitan que se les ofrezca un alimento nuevo varias veces antes de que lo prueben y aprendan a aceptarlo. Por lo tanto, ofrézcales una cantidad pequeña. Si sigue intentándolo, sus hijos finalmente lo probarán.

MESSAGE: La paciencia es más eficaz que la presión. Ofrezca a sus hijos nuevos alimentos. Luego, déjelos elegir cuánto quieren comer. Los pequeños pueden aprender a disfrutar nuevos alimentos cuando ellos mismos los eligen. Esto también les enseña a ser independientes.

Las mamás suelen preguntar:



P. ¿Cómo sé que mis hijos están recibiendo suficiente alimento y nutrición?

R. Los niños pequeños comen cuando tienen hambre y normalmente se detienen cuando están satisfechos. También es útil saber que antes de comer, sus estómagos son del tamaño de sus puños. Por lo tanto, lo que a usted le puede parecer poco, puede realmente ser la cantidad adecuada de comida para sus pequeños estómagos.

P. ¿Qué puedo hacer para ayudar a mis hijos a desarrollar hábitos saludables de comer?

R. Se necesita paciencia, pero puede seguir algunos de los siguientes consejos que han funcionado para muchas mamás.

- **Ofrezca a los niños pequeños los mismos alimentos saludables que come el resto de la familia.** Es posible que a su hijo no le guste todo lo que le ofrece, lo cual está bien. Los pequeños comen mejor cuando tienen la libertad de elegir entre lo que se les ofrece.
- **Trate de establecer horarios regulares para las comidas y las meriendas.** Una rutina diaria con horarios regulares para las comidas y las meriendas promueve buenos hábitos de comer. Esto ayuda a los pequeños a aprender que siempre hay otra oportunidad para que coman lo que necesitan.
- **Coloque una variedad de alimentos saludables y luego permita que ellos mismos se sirvan.** Los niños aprenden y ganan confianza cuando pueden decidir por sí mismos qué comer. Recuerde, la porción para los niños pequeños es menor que la porción para los adolescentes o adultos.
- **Escúchelos cuando dicen que están satisfechos. Los niños pequeños comen la cantidad que necesitan.** Los pequeños tienen un fuerte sentido del hambre y apetito, y saben cuándo están satisfechos. Por eso, es probable que dejen de comer cuando están satisfechos en vez de cuando se haya terminado la comida. Además, el apetito de los niños puede variar – a veces no comen mucho y otras veces van a querer más.



MESSAGE: Déjelos que aprendan mientras ellos mismos se sirven. Permita que sus niños se sirvan por sí mismos en la cena. Enséñeles a tomar pequeñas cantidades al principio. Asegúreles que pueden servirse más si aún tienen hambre.

Déjelos que aprendan al servirse solos.

Sus hijos aprenderán muchas lecciones de vida útiles cuando se les permite servirse solos a la hora de la comida:

- Aprenden a tomar decisiones acerca de cuáles y cuántos alimentos deben poner en sus platos.
- Aprenden a estar más conscientes de cuándo tienen hambre y cuándo están satisfechos.
- Mejoran su coordinación.
- Aprenden a compartir, a tomar turnos y a hacerse responsables de sus decisiones.



Pruebe estos consejos para que el servirse solo sea una experiencia aún mejor:

- Use tazones pequeños para que sus niños puedan ver la comida, y use utensilios de servir que ellos puedan manejar fácilmente con sus manos pequeñas.
- Sostenga el tazón para que les sea más fácil servirse la comida.
- ¡Tenga paciencia! Sus pequeños están aprendiendo, así que prepárese a limpiar algunos derrames.
- Felicite y anime a sus hijos cuando se sirvan por sí mismos.

MESSAGE: Cocinen juntos. Coman juntos. Platique con sus hijos. Convierta la hora de comer en un tiempo familiar.

Cuesta un poco de trabajo reunir a todos para las comidas. Pero vale la pena y toda la familia come mejor.

- Empiecen a comer juntos como familia cuando sus hijos estén pequeños. Así, se convertirá en un hábito.
- Planeé la hora en que van a comer juntos como familia. Anótelos en su calendario.
- Quizá no puedan comer juntos todos los días, pero intente hacer comidas familiares por lo menos cuatro veces a la semana.



Cómo hacer agradables las comidas familiares

- Enfóquense en la comida y en unos a otros. Apague la televisión. Tome las llamadas telefónicas más tarde.
- Hablen sobre temas divertidos y felices. Trate de hacer de las comidas un momento sin estrés.
- Anime a su hijo a probar alimentos. Pero no lo regañe ni lo fuerce a comer.



Comidas rápidas en familia

- Cocine rápido en las noches ocupadas. Prepare sopas o caldos simples o sándwiches.
- Adelante algunas tareas el día anterior. Lave y corte las verduras o haga una ensalada de frutas. Cocine carne de res o de pavo molida sin grasa para hacer burritos. Guarde todo en el refrigerador hasta que la familia esté lista para la cena.
- Encuentre recetas rápidas y sabrosas que no cuestan mucho – en español - en: <http://recipefinder.nal.usda.gov/es?Language=SP>.



¡Platícame!



- ¿Qué te hizo sentir muy feliz hoy?
- ¿Qué comiste hoy en el almuerzo?
- ¿Cuál es tu verdura favorita? ¿Por qué?
- Dime algo que aprendiste hoy.
- ¿Qué te hizo reír hoy?

MESSAGE: Hagan las comidas y los recuerdos juntos. Es una lección para el resto de su vida.

Enseñe a sus hijos a hacer comidas saludables. Es una lección para el resto de su vida.



A los niños les gusta probar los alimentos que han ayudado a cocinar. Es una manera perfecta de animar a su niño a comer frutas y verduras. Ellos se sienten bien haciendo algo “adulto”. Encárgueles pequeñas tareas. Elogie sus esfuerzos. Sus sonrisas iluminarán su cocina.

A los niños les encanta ayudar en la cocina. A los padres les encanta saber que su hijo también está aprendiendo habilidades que utilizará el resto de su vida. Ayúdelos a aprender cómo seguir instrucciones, cómo contar y ¡mucho más!

Preparen juntos las frutas y verduras.

Los niños aprenden acerca de las frutas y verduras cuando ayudan a prepararlas. Y todas esas mezclas, purés y mediciones les hacen querer probar lo que están haciendo. Es un gran truco para ayudar a que su niño “remilgoso” pruebe las frutas y las verduras.



En noches ocupadas de entre semana...

Cocinar juntos puede significar más tiempo especial con mami e hijo en los días ocupados.

- Pídale a su hijo que la ayude con tareas fáciles, como agregar los vegetales a la pizza de queso.
- Permítale a su hijo elegir las verduras que quiere añadir a la sopa. Sólo un adulto debe calentar y revolver la sopa caliente.
- Hagan sándwiches juntos.

Haga algunas comidas especiales:

- Haga un concurso de colores para ver cuantas frutas y verduras verdes, rojas, amarillas y anaranjadas se pueden incluir en una comida.
- Póngale nombre a la comida que su hijo ayudó a preparar. Dele importancia cuando sirva “La ensalada de Carolina” o “Los camotes de Carlos” en la cena.
- Tenga una noche en la cual cada uno prepare su propio plato. Deje que su familia se prepare sus propios tacos suaves, sándwiches, pizzas o ensaladas.
- Coloque los ingredientes al alcance de la mano y deje que comience la diversión.



Actividades por edad para cocinar juntos (usted y sus hijos):

| 2 años | 3 años | De 4 a 5 años |
|--|--|---|
|  |  |  |
| <p>Pueden hacer “caras” con trozos de frutas y verduras. Son capaces de lavar las frutas y verduras. Los niños pueden partir la lechuga o verduras verdes con sus manos. También partir los ejotes.</p> | <p>A esta edad los niños ya pueden agregar y mezclar los ingredientes. Pueden untar crema de cacahuete u otros productos fáciles de untar. Ya pueden batir una bebida en un envase sellado. Los niños disfrutan amasar la masa del pan.</p> | <p>Pueden pelar y mezclar algunas frutas y verduras. También pueden pelar huevos duros. En este grupo de edad los niños pueden cortar algunas frutas con cuchillo de plástico. (Sólo los adultos deben utilizar cuchillos afilados). Pueden limpiar la mesa y el área donde se prepare la comida. Encuentran divertido aplastar frutas, verduras y frijoles blandos. También pueden medir los ingredientes secos y líquidos.</p> |